

# El ABC del cuidado de la diabetes

Hay un sencillo plan que le ayuda a saber cómo cuidar bien su diabetes. Sólo siga el ABC del cuidado de la diabetes.

## A es para Aspirina y A1c.



### Tome una Aspirina diariamente.

Si toma una aspirina diariamente, usted tendrá menos probabilidades de ataques cardíacos o derrames.

Pregúntele al médico si usted debería tomar una aspirina diariamente.

### Hágase una prueba A1c dos veces al año

Una prueba A1c le dice cuánta azúcar hay en su sangre.

¿Cuál es su A1c?

¿Cuándo fue la última vez que el médico revisó su A1c (azúcar en sangre)?

## B es Bajar la presión.

### Mantenga Baja su presión sanguínea

Tiene más probabilidades de tener problemas de salud si tiene la presión alta. Hable con el médico acerca de cómo mantener la presión por debajo de 130/80. Si toma medicinas para la presión, tómelas exactamente como se lo indique el médico. Otras cosas que puede hacer para ayudar a mantener baja la presión:

- No coma alimentos salados.
- No beba mucho alcohol.
- Haga ejercicio todos los días, durante 10 minutos, como mínimo.
- Mantenga bajo su peso.

¿Cuál es su presión sanguínea?

¿Cuándo fue la última vez que el médico revisó su presión?



## C es para Colesterol

### Controle su Colesterol

La sustancia grasosa en la sangre se llama colesterol. El colesterol alto dificulta la llegada de la sangre al corazón y esto aumenta sus probabilidades de tener ataques cardíacos, derrames y otros problemas de salud.

Pídale al médico, o especialista clínico, que revise su colesterol al menos una vez al año. Si toma medicinas para el colesterol, tómelas exactamente como se lo indique el médico. Otras cosas que puede hacer para bajar su colesterol:

- Coma alimentos con poca grasa, como vegetales o verduras frescas o carnes sin grasas.
- Coma menos alimentos con grasa como las comidas rápidas o las frituras y comidas asadas.
- Haga ejercicio todos los días, durante 10 minutos, como mínimo.

El colesterol malo se conoce como LDL.

¿Cuál es su nivel?

¿Cuándo fue la última vez que el médico revisó su colesterol?



Otras cosas que debe hacer para cuidar bien su salud:

- Vacúnese cada año contra la gripe (influenza).
- No fume. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al médico o a la línea gratis para dejar de fumar: Illinois Quitline al 1-866-784-8937.

Llame al **1-800-973-6792** para hablar con una enfermera especializada en diabetes de **Your Healthcare Plus** si tiene cualquier pregunta o inquietud acerca de la salud.

Para hablar con una enfermera, quienes usan un teletipo (TTY), deben llamar al **1-888-317-2697** o a su servicio local de retransmisión de telecomunicaciones.

## Cuídese si tiene diabetes



Your **Healthcare Plus**™

*La Mejor Ayuda para Mejorar su Salud*

©2006 McKesson Health Solutions LLC. Todos los derechos reservados.  
Your Healthcare Plus™ es marca registrada del Estado de Illinois.  
Impreso con autorización del Estado de Illinois.



ILDDBR\_SP1006\_67589 10000

Un beneficio gratuito del

**iHFS** ILLINOIS DEPARTMENT OF  
Healthcare and  
Family Services